



赴美暑期带薪实习项目手册

中国国际青年交流中心赴美文化教育交流项目办公室

CHINA YOUTH CENTER FOR INTERNATIONAL EXCHANGE

内容目录

- 一、前言
- 二、项目介绍
- 三、项目执行机构
- 四、项目优势
- 五、实习时间
- 六、实习环境
- 七、申请资格
- 八、项目流程
- 九、项目费用
- 十、疑难解答

前 言

随着科学技术的迅速发展、随着国际分工的日益精准、随着全球经济步伐的加快和文化的多样与融合，主动对接国际资源并率先国际化，还是被动接受或盲从，是辨别和确保一个国家的经济在世界竞争中获胜的必要条件和保证，这已成为全球性共识。在竞争环境下，能很好地适应经济全球化发展的国际化人才便成了一种稀缺和昂贵的资源。正如总书记胡锦涛 2010 年 7 月 13 日在全国教育工作会议上指出：“今后我们培养的人才将要面对国际的市场、国际的资源、国际的竞争。”而当今参加社会实践已成为每个大学生的必修课之一，大学生社会实践活动包括社会能力的实习和专业知识的实习。如何拓展国际社会实践，实现跨国的社会能力实习和专业知识实习，不仅对学生的视野和未来的就业有着创新的内容和要素，而且在国际青年交流方面有着更深远的意义。

一、项目介绍

赴美短期带薪实习留学，即 Summer Work USA 基于美国政府于 1948 年通过的信息及教育交流法案（Smith-Mundt Act），此法案于 1961 年被纳入并扩展为教育及文化平等交流法案（Fulbright-Hayes Act），为交流访问项目建立了基本框架。项目在中国大陆推广之前，已经在欧洲、美洲及亚洲其他国家和地区成功运作了 40 余年，每年都有数万学生利用他们的假期，持 J-1 签证进入美国企业进行为期 3-4 个月的短期实习。并利用实习之余的时间，在美国境内旅游或实地体验美国生活，了解美国的风土人情。

项目的特点在于为全世界大学生提供了一个踏上美国国土、体验美国生活文化、提高英语能力、进入美国企业，与美国同事以及来自其他国家实习生并肩工作的机会。让每个实习生在完善的美国劳动制度保障下进行实习工作，与美国同事同工同酬。通过赴美带薪实习留学可以降低学生赴美经济负担。

项目的意义在于提供的是教育性的文化交流活动。项目严格遵照美国相关法案设计，提供给学生的实习留学并不是一个单纯性雇佣工作名额，而是一个让全世界青年人了解真实美国生活的平台，同时更期望着中国大学生将优秀的中华文化展现给美国人民和世界人民。而工作之余，项目预留给同学们充足的自由时

间，同学们可以根据自己的爱好，选择大学访问与考察、自助旅游等。项目所有实习岗位均为非专业的基础性学习工作岗位，无须工作经验即可参加。项目是学生利用假期时间赴美实习。因此所有岗位均为快速培训即可上岗的基础性实习岗位。在基础性的工作中，学生不会有很大的工作压力，这样有利于他们从更轻松和自由的角度去认识美国，了解美国文化和世界文化。

二、项目执行机构

中国国际青年交流中心是共青团中央、中华青年联合会从事国际青年交流的职能机构，为响应国务院、教育部、共青团中央有关积极开展大学生社会实践活动的号召，为拓展中国大学生社会实践活动，增强中国大学生就业能力，进一步促进中美青年文化教育的交流，将安全、规范、流畅地向中国大学生们及青年进行系统地推出这一项目的实施。

- 1、参加该项目的学生由北京国际青年研修学院注册管理。
- 2、中国银行为该项目提供国际金融服务。
- 3、中银保险为该项目提供质量保障以及相关的保险援助服务。

三、项目优势

1. 政策作为保障

短期实习留学项目是美国国务院教育文化交流项目之一，历经了几十年时间，而且面对全世界青年人进行文化交流

2. 美国企业的工作经验，增加学生的就业优势

参加社会实践是大学学生的必修课程，拓展大学生的国际社会实践，让大学生有机会赴美进入美国企业进行实习，无疑是对学生未来的社会就业竞争能力的提升。

3. 全英文环境中与美国同事并肩工作，让学生拥有良好口语沟通能力

在以英语为母语的国度中度过 3-4 个月的时间，用英语沟通工作以及生活，这无疑将对学生的英文水准特别是口语提高有这巨大帮助。另外，也是检验学生在国内学习英语水平的好机会。

4. 提高学生的独立生活能力，建立良好的自信心

让学生走出国门，收获海外实习经验和提高语言能力的同时，可以帮助他们树立

自信心,提高他们的社会应变能力,生活自理能力,以及适应新环境的自我调节能力。

5. 带薪的意义

与美国同事同工同酬,适当减轻学生的生活费用,同时可以锻炼学生的创业能力。

6. 与世界各国的青年工作生活

让中国学生了解世界,世界学生了解中国,对于中国学生来说这是一个不可多得的机会。

7. 考察美国大学

对毕业后有志赴美深造的学生,利用生活工作之余,参观访问美国知名大学,了解美国高等教育体制,为将来赴美继续深造打下坚实基础。

8. 为大学毕业后再次赴美打下良好基础

通过短期带薪实习留学,提升了自己的英文能力,有良好的实习经历和记录,并且获得美国实习机构的认可。为再次赴美实习工作提升感性加分,进而为在将来的职场打下更扎实的基础。

9. 中国银行

中国银行集团提供国际金融服务和项目质量保障服务;

10. 北京国际青年研修学院

由中国国际青年交流中心下属的高等教育机构:北京国际青年研修学院为实习留学生提供中国银行集团的国际保险;

11. 中银保险的国际援救机构

全球一流的援助机构,美国安盛集团用中文为实习生提供 24 小时的紧急援救和生活贴心援助服务。

四、实习时间

赴美短期带薪实习留学项目拥有 3 个月的在美的实习留学机会,还可以使申请人在实习留学结束后,获得 30 天在美境内的旅行许可。申请参加此项目的实习生必须确保至少可工作 3 个月。实习生须提前告知本机构可以实习的开始时间和结束时间,以便为实习生提供相应合适的工作机会。

五、实习环境

1. 实习单位

实习单位都由美国国务院授权的机构提供，与时间各国青年一起工作，并且与美国同事同工同酬，享受与美国本土实习生相同的福利保障及待遇。

2. 工作职位种类

➤ 本项目拥有大量的职位可供实习生申请，一般包含以下行业：

- ✦ 游乐场；
- ✦ 食物及饮品特许零售；
- ✦ 在旅游市镇的零售商店；
- ✦ 国家公园；
- ✦ 滑雪渡假胜地；

➤ 一般设有的一下职位：

- ✦ 救生员；
- ✦ 酒店服务员；
- ✦ 游乐场/国家公园/滑雪渡假胜地工作人员，如机械操作，门票售卖，食物服务等；

本机构也将按照申请者的兴趣及技能为其找寻合适的工作。本项目最突出的特点就是申请者可以灵活地选择其将要从从事的工作类型。

注：本项目中，申请者不能在美国家庭内受聘为雇员或申请者用自己的金钱投资购买货物并作逐家逐户的推销。

3. 食宿详情

住宿：本机构会协助实习申请者寻找价钱合理的住房。有些聘用公司也会提供宿舍。申请者应该预备房屋租金平均在每周 75-125 美元，而在美国租房通常要先付首个月的租金及押金。

膳食：申请者须自己负责购买食物，有些聘用公司也可能会提供膳食。在美国食物的开支大概要每月 100-200 美元，其视个人喜好而定。

4. 实习薪金

本机构提供的工作岗位一般都是每天 6-8 小时，每周 5 天；您可能要每周工作 30-40 小时。按联邦法例规定，申请者可预期得到最低工资每小时 7.25 美元。申请者一般每两周到三周收到薪金，而第一期的薪金可能要在 3-4 星期后才会收

到。所以我们建议申请者至少预备 1000-1500 美元以应付到工作地点的生活费以及预备第一个月的房屋租金，及押金（如需要）。

六、申请资格

申请条件

1. 年满 18 周岁的全日制高等院校在校生（包括研究生、大专、高职等）。要求申请人保证在项目执行期间内具有学籍，因此在假期个人关系转出学校的应届毕业生不可以申请，但已被录取的研究生除外。
2. 学习成绩优良，在校表现良好，通过学校审核推荐，相关部门非常重视学校意见。
3. 必须具有良好日常英语沟通能力（申请人如果能出具托福成绩或者通过 test podium2 级测试将会对申请实习岗位更加有利。）须通过美国用人单位的面试。
4. 申请人应有独立自主能力，能够适应新环境，工作积极努力，认真负责，任劳任怨。
5. 由于此项目时间较长（2-4 个月），建议申请者与学校商讨并获得足够多的假期。
6. 保证按期到岗，按期回国，履行护照销签手续。
7. 此项目中的美国的实习工作均为基础性工作。
8. 如果需要变换工作地点及时间，需在面试时提前说明。
9. 申请者必须在规定时间内提供各类真实资料信息，否则将被取消申请资格
10. 在申请表上填写的时间即为申请者的工作周期，此周期不能随意更改；
11. 申请者赴美后，如果申请者不能接受美国主办机构的实习留学岗位安排，则视为自动放弃。
12. 若不能按时抵达美国实习地点，则实习留学资格将失效，J-1 签证将被注销。

13. 基于申请者语言能力水平，美国实习企业可能更换学生已定实习职位或岗位。
14. 遵守美国法律及美国实习单位的各项规章制度，不能擅自变更所约定的岗位及时间；
15. 学生一旦被指派到某工作岗位工作后，原则上不能随意更换工作；
16. 美方不能保证完全按照学生的要求来安排工作，许多美国企业会等学生到达后才安排具体工作，学生应该做好任何基础性的工作的准备，并保持开放的态度；
17. 学生须自带至少 1000 美元的现金、旅行支票或信用卡，以应不时之需。
18. 实习留学中途不得擅自回国，否则视为自动放弃。美国主办方机构立即通告美国移民局。
19. 赴美带薪实习项目的本质在于文化交流，请不要仅仅把它当作一个赚钱的机会，你的收获将是丰富的知识和不可替代的人生经历！异国假期的精彩与否就掌握在你的手中！

所需文件

- 1、 填写赴美实习正式申请表格
- 2、 中英文个人简历；
- 3、 在读证明，在学校学生要求 4 份在校证明
- 4、 护照复印件；签证复印件
- 5、 4 张护照照片；
- 6、 学生所在学校假期证明
- 7、 学生财产证明（如果有）
- 8、 .健康无犯罪证明.
- 9、 英文程度证明.

七、项目流程

1. 参加赴美实习的申请者先阅读此“赴美暑期带薪实习项目手册”以便了解项目内容。
2. 参加赴美实习的申请者向‘北研’通过中国大学生专业实习网电子

- 申报提交申请并填写申请表。‘赴美办’对学生进行英语测试。
3. 通过‘赴美办’审核批准的学生进行学员注册，填写《北京国际青年研修学院学生注册表》交报名费。
 4. 学生提交全部资讯表格（包括中银环球守护，长城目标卡信用信息表）交清全部项目实习学费。
 5. 学生进入面试准备、体检，按照‘赴美办’下发的签证资料单准备相关资料，进入等待期（3-6）。
 6. 工作岗位确认签字，DS 表格下达，签证前培训。
 7. 申请签证，向‘赴美办’提供面签的日期及时间。
 8. 签证通过，进行行前培训内容包括：美国文化、在美生活知识、保险知识、信用卡使用、沟通技巧等，‘赴美办’纪录所以学生的相关信息。
 9. 订机票，机票离境时间提报‘赴美办’，确认离境时间，激活中银环球卡。
 10. 抵美后向‘赴美办’报到，以邮件形式提报详细住址、本人在美联系方式、工作岗位联系方式（雇主）及美国社会安全保障号。以电话形式与雇主及美方机构协调员报到，沟通相关事项。
 11. 实习完成，需要开据工作证明的学生请雇主提供工作证明，北研将对学生的实习进行评估。
 12. 归国，回国前上报航班信息，保留最后一个目的工资单，保留登机牌。
 13. 消签及退税。

八、项目费用

收费

1. 学生通过指定网站电子申报或直接申报赴美实习留学项目后并经中国国际青年交流中心赴美文化教育交流项目办公室（赴美办）审核批准后，正式注册为北京国际青年研修学院的学员时，须缴纳 2000 元 RMB 的注册费。
(注：学生获得美国实习岗位，注册费 2000RMB 可抵扣项目实习费用。)

2. 通过赴美办综合评定的学生，提交相关资讯表格前，需缴齐所有项目费用。
项目收费标准：18,600 元 RMB。

费用包含：

- ✦ 申请综合评估
- ✦ 美国企业实习工作岗位
- ✦ 美国专业简历制作、美国实习企业面试
- ✦ 职位预留费
- ✦ 核发 DS-2019 Form（申请 J-1 签证必备美国国务院文件）
- ✦ 签证辅导以及美国使（领）馆签证预约（1 次）
- ✦ 安全教育及行前培训
- ✦ 实习指导手册
- ✦ 全程（DS-2019 表起、止日期内）中银医疗保险和意外伤害保险
- ✦ 建议或协调学生在美国当地食宿
- ✦ 安胜在美国当地紧急支持服务

费用不含：

- ✦ 中国大陆—美国往返机票、美国内地交通费
- ✦ 护照申请费、美国使馆签证费、SEVIS 费, 签证邮寄费、汇款手续费
- ✦ 在美国期间之食宿费用
- ✦ 旅游及个人费用

退费细则

1. 学生在“北研”注册后，因为自身的原因导致退出该项目，注册费用不退还。
（注：在缴纳费用三天内，如需出现自身原因导致退出项目，注册费予以退还。）
2. 未获得实习岗位者和面试未通过者必须退回中国的所有资料。
3. 申请实习岗位成功，美方公司面试或电话面试也通过，但是美国领事管、大使馆签证未通过的学生，如果是学生的提供虚假材料导致的拒签，其所有缴纳的项目费用不予退还。如果是美国领、大使馆的原因拒签，我们可以安排第二次递签，未通过的学生将扣除美方为学生获得 DS 表格等前期费用 300

元。

申请人由于身体条件不能参加项目，必须提供由三级甲等医院出具的证明材料，并且在实习开始的 2 个星期前书面提出退出要求，扣除已产生的前期费用 5000 元 RMB，退还余额部分。在申请人实习开始前 2 周后，无法受理学生身体原因的退费申请工作。

4. 如果学生自行决定退出，退还 50%项目费用。
5. 学生岗位申请成功赴美实习后，项目实习费用不予退还。
6. 申请人在获得主办方安排的培训/实习岗位后，若由于美国企业原因导致岗位取消，主办方负责重新安排新的企业岗位。
7. 如主办方在申请人缴纳美国项目费之日起到项目结束没有提供任何美国企业岗位，则全额退还申请人。
8. 申请人向主办方退还收据、发票、DS-2019 表格原件及本项目手册作为退款的必要条件。如 DS-2019 表丢失项目费不予退还。
9. 若参加项目学生在工作结束后，30 天内不能按期回国，将向学生家长收取人民币捌万圆（100000.00）的归国违约金，若家长不交此违约金，我机构将有权按照此规定，提起诉讼。

九、疑难解答

1. Question:什么是 J-1 签证?

Answer:J-1 签证是一种非移民签证，签发给来美国参加美国国务院批准的“交流访问者计划” (Exchange-Visitor Programs) 的各类外籍人士，目的是提供美国和其它国家之间的教育和文化交流的机会，以增进彼此了解，促进国际合作，发展国与国之间的友好关系。J-1 签证有多种类别，各类 J-1 签证持有人可以在美国停留的时间也各不相同。通过参加 J-1 交流访问计划，外籍人士不仅可以获得所需的知识或技能，还能够提高自己的英语水平，感受美国的先进理念和文化。

2. Question:假期赴美实习留学期间出现医疗、意外安全问题该怎么办?

Answer:中国银行集团对赴美实习留学生提供项目质量保障服务并为每个赴美学生提供中银环球守护留学卡相关内容例示如下:

- ✦ 赴美实习留学生在美实习留学期间如发生意外伤害事故，中银保险将提供最高达 50 万人民币的意外伤害赔偿金；
- ✦ 学生在美实习留学期间，如连续住院 7 天以上，而所在地又没有当地的亲友能给予照料，需要其直系亲属前往探视时，中银保险安排并支付一位成年直系亲属一张往返经济舱机票从国内到被保险人入住的医院探望，同时安排其在当地住宿，并承担住宿费用。
- ✦ 在保险期内，持卡人由于因为遭受严重意外伤害事故或患严重疾病，连续住院超过三十天，由救援机构从医疗角度认定有送返必要并被送返回国内，直属亲属身故，以上原因造成不能继续实习留学并造成实习留学中断，中银保险将赔付被保险人已经支付北京国际青年研修学院的部分项目实习学费，在理赔文件齐备的条件下，进行项目实习学费的理赔，最高赔偿限额为五万元人民币。

3. Question: 实习期间的档案/学籍怎么处理？

Answer: 申请人需跟本人学校自行协商。

4. Question: 短期实习留学是否可以利用休息的时间自己去兼职？

Answer: 在不影响本职工作情况下，可以利用休息时间去做兼职。

5. Question: 在实习期间，是否可以回国？

Answer: 赴美实习留学所持的是 J-1 签证，J-1 签证是不容许中途回国的。

6. Question: 赴美实习留学结束后我想申请美国的大学怎么申请，有优势吗？

Answer: 首先，赴美实习留学所持是 J-1 签证，在实习结束后是必须回国的，而回国后可以另行申请。其次，通过赴美实习留学顺利回国后会有良好的签证记录，对再次赴美留学是有利的。再次，在美国有一定的生活经验，对语言方面都有所掌握，同时也与一些大学能够零距离接触是对你回国后继续申请大学非常有利的一方面。

7. Question: 回国必须去消签吗？按期回国不会自动消签吗？

Answer: 必须。这样会有一份良好的美国签证记录，对于实习生未来无论是

赴美求学深造，还是继续赴美工作都是非常有利的。如不消签对今后的签证不会有好处。按期不回国不会自动消签，必须自己去消签。

8. Question: J-1 签证会影响移民吗？

Answer: 分 2 种情况。第一种情况，实习顺利回国后，将会有利于移民；第二种情况，中途因某种原因中止或实习结束后不按时回国将会影响以后移民签证。

9. Question: 我在美国机场时，需要什么文件？

Answer: 移民事务主任会要求你提供以下文件：

- (1) 有效的 J - 1 签证及您的 DS - 2019 信封；
- (2) 已填妥的出入境 I - 94 卡；
- (3) 回程机票和金钱（约 500 美元）或信用卡。

10. Question: 如果我遗失我的文件，我应该怎么做？

Answer: 首先你应该把你所有的证件（护照，签证，驾驶执照等）在你离开你的国家前都复印两份。然后在你到达美国时，在你的 DS - 2019 表格信封开始后，你也应该把表格复印一份。你应把副本及原文件放在安全的地方。如果你遗失您的护照或 DS - 2019 表格，你应该联系你的计划代理人和中国的大使馆。

11. Question: 我是否需要在美国支付税款和我可以获得退税吗？

Answer: 是，美国所有的州都需要纳税。你将需支付的有联邦税（约 15%），国家税收（约 5%），有时有城市税 - 取决于你在哪个城市工作。当你回国后，可于明年初申请退税及取得你的退款。我们会协助你完成此事项。

12. Question: 我可以用我的 J1 的旅游签证到加拿大和墨西哥旅游吗？

Answer: 你如果前往墨西哥，不需要墨西哥签证，但你必须通知你的计划代理人，并在你的 DS - 2019 表格上盖章。但如果你想前往加拿大旅游，你必须在你自己的国家（中国）申请加拿大签证。

13. Question: 我在计划末期的 30 天旅游期间，是否可以离开美国外游？

Answer: 不可！一旦你在这 30 天期间离开美国，你的 J - 1 签证不会被重新接纳，因为它已经过期。

14. Question:我可以在美国开银行帐户吗?

Answer:可以,开设银行帐户,您将需要你的社会保障号码,护照,签证和 DS - 2019 表格

15. Question:我在美国驾驶汽车,应该要什么样的驾驶执照?

Answer:在不同的州有不同的需求。有些州会接受中国的驾驶执照,有些则只接受国际驾驶执照。我们建议你最好拥有此两种驾驶执照。

16. Question:在美国租车,是否有任何资格要求?

Answer:在大多数情况下你必须至少 25 岁,有驾驶执照和信用卡支付所有费用。有时,年龄限制会降至 21 岁,但可能要付额外的费用。

17. Question:什么是社会保障号码?

Answer:社会保障号码是你在美国的身分号码,此号码是伴你一生的。这个号码是当你寻找合法的工作,开立银行帐户或购买汽车保险时都需要的。

赴美项目文化教育与交流办公室

2011-8